Guía de Buenas Prácticas para el Colaboratorio de Memoria Histórica

Trabajar con material tan sensible y denso como el relacionado con el conflicto armado colombiano requiere un enfoque cuidadoso para proteger tu bienestar mental y emocional. Aquí te presento algunas prácticas esenciales para evitar el agotamiento (*burnout*) y otros efectos colaterales negativos:

1. Establece Límites de Tiempo y Ritmo de Trabajo

Es fundamental que no te satures con la información.

- **Bloques de tiempo definidos:** dedica períodos específicos y limitados al día para revisar el material. Por ejemplo, sesiones de 1 a 2 horas, seguidas de un descanso. Evita jornadas maratonianas.
- **Descansos regulares:** durante tus sesiones de trabajo, levántate, estírate, camina un poco o haz algo completamente diferente por al menos 5-10 minutos cada hora.
- **Días de desconexión:** asegúrate de tener días libres completos donde no te acerques al material. Esto permite que tu mente se recupere y procese la información a un ritmo saludable.
- **Escucha a tu cuerpo y mente:** si sientes que la ansiedad, la tristeza o la fatiga mental aumentan, tómate un descanso más largo o detente por el día. Forzarte solo empeorará las cosas.

2. Prioriza el Autocuidado y el Bienestar Emocional

El autocuidado no es un lujo, es una necesidad cuando se trabaja con temas tan difíciles.

- **Actividades de relajación:** incorpora actividades que te ayuden a relajarte y desconectar. Puede ser ejercicio físico, meditación, yoga, pasar tiempo en la naturaleza, escuchar música o leer un libro no relacionado con el proyecto.
- **Conexión social:** mantén contacto con amigos y familiares que te brinden apoyo y con quienes puedas hablar de temas cotidianos. Evita aislarte.
- **Sueño de calidad:** asegúrate de dormir lo suficiente. La falta de sueño puede agudizar el estrés y la fatiga emocional.

- **Alimentación y hábitos saludables:** una dieta equilibrada y la reducción del consumo de estimulantes (cafeína en exceso) y alcohol pueden influir positivamente en tu estado de ánimo y energía.

3. Desarrolla Estrategias de Afrontamiento y Procesamiento

Manejar las emociones que surgen al interactuar con el material es clave.

- **Identifica tus desencadenantes:** presta atención a qué tipo de contenido o historias te afectan más y prepárate para ellos.
- **Busca apoyo profesional si es necesario:** si sientes que el material te está afectando de manera significativa (pesadillas, ansiedad persistente, tristeza profunda, dificultad para concentrarte), busca el apoyo del equipo lider del proyecto para darle curso a estas necesidades.
- **Habla sobre ello (con límites):** si tienes un colega o supervisor de confianza con quien puedas procesar algunas de tus reacciones, házlo. Sin embargo, evita convertir cada conversación en una sesión de desahogo excesivo sobre el material.
- **Enfócate en el propósito:** recuerda por qué estás haciendo este trabajo. Entender que tu labor contribuye a la comprensión, la memoria o la no repetición del conflicto puede darte una perspectiva importante y un sentido de propósito.

4. Mantén una Perspectiva y Distancia Saludables

Es importante recordar que estás trabajando con información, no reviviendo los hechos.

- **Disociación consciente:** permítete sentir empatía, pero también practica una "disociación consciente" donde recuerdes que estás investigando, analizando y documentando, no experimentando el trauma directamente.
- **Enfoque en el análisis:** al procesar la información, intenta mantener un enfoque analítico, estructurando la información, identificando patrones o extrayendo datos relevantes, en lugar de solo sumergirte en la narrativa emocional.

Implementar estas prácticas te permitirá abordar el material del conflicto armado colombiano de una manera más sostenible y saludable, protegiendo tu bienestar a largo plazo.

Referencias

Trauma Vicario y Estrategias de Afrontamiento:

- Vicarious Trauma: The Silent Impact on Therapists - Positive Psychology
- Managing Vicarious Trauma from World News and Catastrophic Events - Melbourne Wellbeing Group

    - Resource Guide for Coping with Secondhand Trauma - Social Work License Map
- **Prevención del Burnout en Trabajadores Humanitarios y Profesionales de Ayuda:**
    - How to overcome “humanitarian” burnout - Mindfulnext.org
    - Going the Distance: Managing the Emotional Challenges of Humanitarian Aid Work - Headington Institute
    - Building resilience and preventing burnout among aid workers in Palestine - ResearchGate
    - Burnout in Social and Humanitarian Work: Research and Recommendations - Social Service Workforce
- **Estrategias de Autocuidado para Profesionales que Trabajan con Trauma:**
    - Self-Care for Trauma Care Providers: A Practical Guide - Number Analytics
    - Self-Care for Professionals - HealthXchange.sg
    - 7 Self-Care Tips for Trauma Therapists in Private Practice - Fortitude Psychological Therapy
- **Impacto Psicológico de Trabajar con Material de Conflicto:**
    - The Mental Toll of Workplace Conflict and How to Recover - Global Mindful Solutions
    - Can Unresolved Workplace Conflict Impact Employees Mental Health? - CPHR Alberta